

# خانواده‌ها و راه کارهای پیشگیری از اعتیاد نوجوانان و جوانان

نوجوانان به گونه‌ای است که آنان را شدیداً مستعد آلوده شدن به انواع کجروی‌ها و آسیب‌های اجتماعی می‌کند. نوجوانان ارزش‌ها و معیارهای اخلاقی والدینشان را کم‌تر می‌پذیرند و بیش‌تر درصدد یافتن استقلال و اثبات خویش‌شان اند.

## عوامل مؤثر در اعتیاد جوانان

تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که به انواع مواد مخدر اعتیاد پیدا کرده‌اند، اغلب اولین تجربه خود را به صورت تفریحی و در دوران نوجوانی کسب کرده‌اند و به تدریج اعتیاد آنان از حالت تفریح خارج شده و با تکرار و زیاد شدن میزان مصرف، معتاد شده‌اند. از آن جا که مصرف مواد مخدر همیشه رو به افزایش است، نوجوان نیز ابتدا با مقدار کم شروع می‌کند و چون با گذشت زمان، مقدار کم اولیه نیاز جسمی او را تأمین نمی‌کند، مجبور می‌شود مقدار مصرف را افزایش دهد یا فاصله زمانی مصرف را کوتاه‌تر کند که در نهایت منجر به وابستگی شدید او به مواد و اعتیاد او می‌شود. (پیکه‌هارت، ۱۳۸۰) در نظر داشته باشید که رهایی از تجربیات منفی مکرر، بسیار دشوار و طاقت فرساست. گروهی دیگر از جوانان و نوجوانانی که شروع به مصرف مواد مخدر می‌کنند، اظهار می‌دارند که برای فرار از مشکلات و مسائل زندگی روزمره و داشتن احساسی بهتر

مآندانا سلحشور

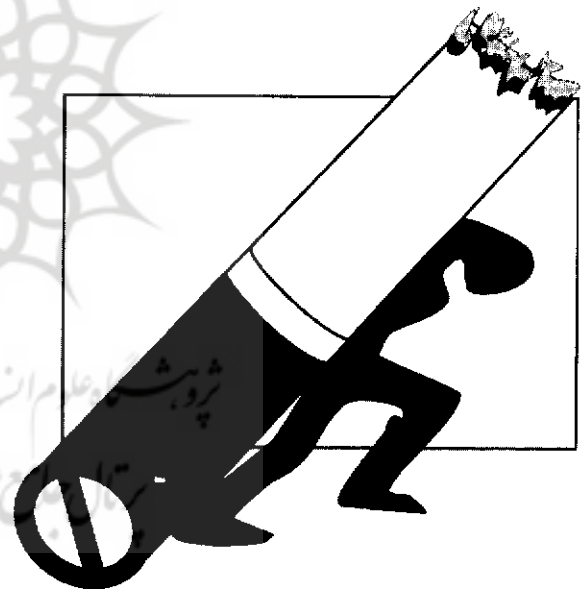
کارشناس روان‌شناسی بالینی



یکی از مشکلات عمده‌ای که نسل جوان جامعه با آن روبه روست، خطر اعتیاد و گرایش به مصرف مواد مخدر است. از آن جا که مصرف این گونه مواد (انواع سیگارها، قرص‌ها، مخدرها...) در بین جوانان و نوجوانان رو به افزایش است، وظیفه والدین، مربیان و سایر نهادهای اجتماعی برای آگاه ساختن قشر جوان از عواقب مصرف مواد مخدر به مراتب سنگین‌تر از قبل می‌شود. آمار نشان می‌دهد بالاترین رقم سنی معتادان در ایران، بین ۲۱ تا ۲۷ سال است. (اکبری، ۱۳۸۰، ص ۲۵۰) با توجه به این موضوع، والدین و مربیان باید سعی کنند با استفاده از روش‌ها و آموزش‌های لازم، بچه‌ها را از همان دوران کودکی و پیش نوجوانی با آثار زیان‌بار مصرف این گونه مواد و پیامدهای جسمی و روانی ناشی از آن آشنا سازند.

اغلب جوانان با گذر از دوران بلوغ و نوجوانی دچار تغییرات جسمی - روانی گوناگونی می‌شوند که تأثیرات زیادی بر رفتارها و عکس‌العمل‌های هیجانی آن‌ها نسبت به اطرافیان می‌گذارد. احساس نارضایتی، عصبانیت، بی‌حوصلگی، مخالفت، مبارزه‌جویی، عدم همکاری، بی‌اعتنایی و عیب‌جویی از جمله بد خلقی‌هایی است که زندگی نوجوانان را دشوارتر از پیش می‌کند. در مواردی، این ویژگی‌های رفتاری - اخلاقی

**تحقیقات نشان می دهند  
افرادی که به انواع مواد مخدر  
اعتیاد پیدا کرده اند، اغلب  
اولین تجربه خود را به  
صورت تفریحی و در دوران  
نوجوانی کسب کرده اند و به  
تدریج اعتیاد آنان از حالت  
تفریح خارج شده و با تکرار و  
زیاد شدن میزان مصرف،  
معتاد شده اند.**



از احساس فعلی شان دست به این کار زده اند. به طور کلی، عوامل متعددی موجب اعتیاد جوانان می شوند که مهم ترین آن ها عبارت اند از:

۱- زمینه های خانوادگی: الگوهای نامناسب رفتاری اطرافیان منجر به تقلید کورکورانه نوجوانان از آنان می شود. سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، اعتیاد به مواد مخدر و سایر کجروی های اخلاقی در خانواده موجب بدآموزی و زمینه سازی برای شروع انحرافات و آسیب های اجتماعی در

کودکان و نوجوانان می شود. در چنین خانواده هایی نوجوانان به جای این که به فکر انجام فعالیت های مثبت و سازنده باشند، مدام درصدد یافتن راه هایی برای مقابله با آثار این بحران ها می باشند و در بدترین شرایط نیز خود درگیر آن می شوند.

۲- فقر مادی خانواده: به رغم این که بین فقر مادی و اعتیاد به مواد مخدر هیچ ارتباطی وجود ندارد، ولی عامل مهمی در معتاد شدن جوانان جامعه به شمار می آید، زیرا به علت فقر و نداری امکان دسترسی به بسیاری از امکانات آموزشی را از دست می دهند و هیچ تخصص و حرفه ای پیشه نمی کنند و در نتیجه در بازار کار سهم عمده ای ندارند. همین امر موجب کشیده شدن گروهی از جوانان به سمت و سوی فروش مواد مخدر و امکان استفاده از آن می شود.

۳- عدم آگاهی و کم سوادی: افرادی که از سواد و تحصیلات کم تری برخوردارند، آسیب پذیرتر از افرادی اند که نسبت به مضرات و تأثیرات سوء مواد مخدر آگاهی دارند. هر چند نمی توان میزان تحصیلات افراد را عاملی برای مصرف این گونه مواد دانست، اما تحقیقات بسیاری نشان می دهند که هر چه سواد و میزان تحصیلات قشر جوان بالاتر باشد، کم تر به اعتیاد و استفاده از مواد روی می آورند. براساس آمار، ۶۶ درصد افراد معتاد، سوادی در سطح ابتدایی و درصد کمی نیز در سطح متوسطه داشته اند. (اکبری، ۱۳۸۰، ص ۲۵۰)

۴- اختلافات خانوادگی: آمارها نشان می دهند، نوجوانانی که والدینشان دچار مشکلات و مسائل اخلاقی - رفتاری اند، بیش تر در معرض خطر اعتیاد و مصرف مواد مخدر قرار دارند. مشکلات رفتاری خانوادگی منجر به عدم امنیت و وارد شدن فشار روانی بر جوانان و نوجوانان می شود و آنان را از محیط امن خانواده دور می سازد. همین امر موجب ارتباط بیش تر آن ها با دوستان و گاه افراد مسئله داری می شود که زمینه ساز بسیاری از مسائل اجتماعی بعدی خواهد بود.

۵- خصوصیات و ویژگی های جوانان و نوجوانان: در بسیاری از موارد مشاهده می شود که نوجوانان و جوانان مضطرب، پریشان، افسرده و منزوی، به طور مرتب دچار شکست های گوناگون تحصیلی - اجتماعی می شوند، عزت نفس، خویشتن داری و اعتماد به نفس خود را از دست

**سیگار کشیدن، نوشیدن الکل،  
اعتیاد به مواد مخدر و  
سایر کجروی های اخلاقی در  
خانواده موجب بدآموزی و  
زمینه سازی برای  
شروع انحرافات و آسیب های  
اجتماعی در کودکان و  
نوجوانان می شود.**



- ۶- کاهش اعتماد به نفس، خویشتن داری و ثبات درونی.
- ۷- تغییرات شدید خواب (بی خوابی، خواب آلودگی، خوابیدن در طول روز، کابوس دیدن و...).
- ۸- تغییرات شدید در عادات غذا خوردن (بی اشتها، کم خوراکی، پرخوری و...).
- ۹- عدم تمایل به برقراری رابطه دوستی با سایر همسالان.
- ۱۰- کاهش توان تحمل و بردباری در برابر مشکلات.
- ۱۱- عدم پذیرش مسئولیت و ضعف در تصمیم گیری.
- ۱۲- عدم تمرکز بر مسائل، فراموشی و بی توجهی.
- ۱۳- قرمزی چشم ها و آب ریزش بینی.
- ۱۴- نیاز شدید به پول اضافی (برای خرید مواد) و رفتارهای غیر مسئولانه (بزهکاری و دزدی از خانه).
- ۱۵- بی توجهی به ظاهر و آراستگی. (ماری جا، ۱۹۹۸)

**نقش خانواده در آگاه سازی جوانان و نوجوانان**

برای پیشگیری از عادات و رفتارهای منفی و غیر سالم نوجوانان و جوانان، هیچ گاه نباید صبر کرد تا آنان با چنین مشکلاتی درگیر شوند و آن گاه درصدد یافتن راه حل و شیوه مقابله با آن برآمد. از طرف دیگر، با نادیده گرفتن یا انکار واقعیات موجود، نه تنها نمی توان مشکلی را حل کرد، بلکه فرصت یافتن راه حل هم از دست می رود. بهای پیشگیری مؤثر از اعتیاد جوانان، همانا هوشیاری همیشگی والدین و اعضای مؤثر خانواده است.

جوانی، نشانگر رشد، بلوغ و تشکیل عادات پایدار فردی

می دهند و به سیگار، الکل، مواد مخدر و... به عنوان مفری برای رهایی از این مشکلات روی می آورند.

۶- فشار دوستان و همسالان؛ گروهی از نوجوانان به دلیل سازگاری با دوستان و همسالانشان و یک رنگ شدن با آن ها چنان موجودیت فردی - خانوادگی خود را فراموش می کنند که در برابر هر تقاضایی سر تسلیم فرود می آورند. هر چه روابط بین والدین و فرزندان نوجوانشان کاهش یابد، ارزش همسالان و روابط گروهی برای آنان بیش تر می شود. (فرجاد، ۱۳۸۳)

**علائم مصرف مواد مخدر در جوانان و نوجوانان**

- تشخیص رفتارهای آشکار دوره نوجوانی از رفتارهای ناشی از مصرف مواد مخدر دشوار است، زیرا بسیاری از این تغییرات کاملاً شبیه به هم اند. چنان چه والدین و اعضای مؤثر خانواده نسبت به نشانه ها و علائم اولیه مصرف مواد در جوانان و نوجوانان حساس و هوشیار باشند، می توانند در بسیاری از موارد، مانع از وخیم تر شدن اوضاع و انحطاط کامل جوان شوند. مهم ترین این علائم عبارت اند از:
- ۱- انزواطلبی، خستگی و بی تفاوتی نسبت به خانواده و ارزش های حاکم بر آن.
  - ۲- خشونت، پرخاشگری و قانون شکنی.
  - ۳- عدم تمایل به صحبت و مشورت با والدین و نزدیکان.
  - ۴- کاهش نمرات درسی و بی علاقه نسبت به درس و آموزش.
  - ۵- نداشتن فعالیت های جسمی - ورزشی.

**والدینی که خود، سیگار  
می کشند، در مصرف داروهای  
مسکن و خواب آور افراط  
می کنند یا نگرش و دیدگاه  
شفاف و مشخصی در برابر  
مصرف مواد مخدر به  
فرزندانشان ارائه نمی کنند،  
راه را برای انحراف  
و تصمیم گیری های نامناسب  
جوانان هموار می سازند.**

آن ها باید بدانند که هر گونه دسترسی به مواد مخدر چه جرایمی محسوب می شوند و چه مجازات هایی را باید متحمل گردند.

۳- سعی کنید الگوی رفتاری خوبی برای فرزندان نوجوان خود باشید. او همواره نظاره گر اعمال و رفتارهای شماست. والدینی که خود، سیگار می کشند، در مصرف داروهای مسکن و خواب آور افراط می کنند یا نگرش و دیدگاه شفاف و مشخصی در برابر مصرف مواد مخدر به فرزندانشان ارائه نمی کنند، راه را برای انحراف و تصمیم گیری های نامناسب جوانان هموار می سازند. به اختلاف بین حرف و عمل خود، آگاه باشید. نوجوانان نسبت به این تناقضات بسیار حساس اند و به راحتی ارزش ها و عقایدشان را زیر پا خواهند گذاشت.

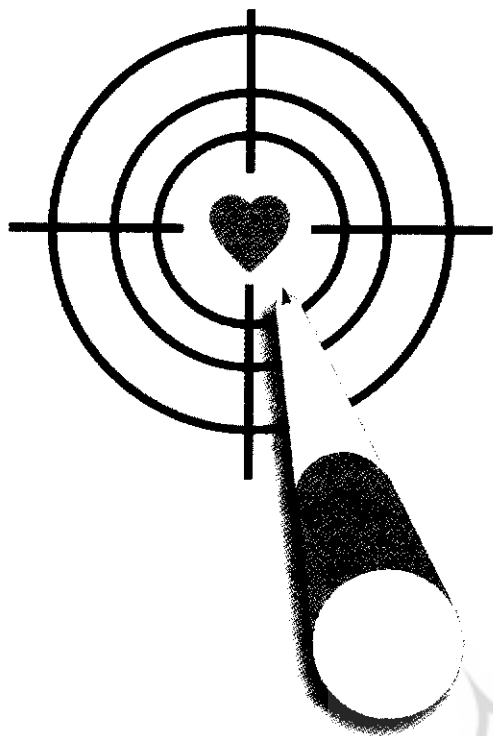
۴- عزت نفس، خویشن داری و اعتماد به نفس فرزندان را تقویت کنید. فرصت ها و موقعیت هایی برای فرزند نوجوانتان پیش آورید تا او بتواند پیروزمندانه به اهدافش برسد. او را به دلیل توانایی ها و استعدادهایش تشویق و حمایت کنید. این کار به او کمک می کند تا احساس خوبی نسبت به خودش پیدا کند. برداشت های جوان نسبت به توانایی ها و استعدادهایش مهم ترین تأثیر را بر عزت نفس او می گذارند. هنگامی که والدین در می یابند تجربه های دشوار زندگی، اعتماد به نفس و خویشن داری نوجوانشان را تحت تأثیر قرار داده است، باید به او کمک کنند تا با انتخاب راه و مسیر درست زندگی، خود را از انحطاط، تسلیم و بی ارزشی نجات دهد.

۵- ارتباط مؤثر و صمیمانه ای با نوجوان (یا جوان) برقرار کنید. گوش دادن به صحبت های او، حمایت از رفتارهای مثبت، پسندیده و سالم، توجه کردن به احساسات و عواطف او و پذیرش بی قید و شرط جوانان و نوجوانان به آن ها کمک می کند تا با ایجاد رابطه ای نزدیک و صمیمانه با والدین خود در صدد مقابله با بحران های زندگی برآیند. دیدگاه ها و اعتقاداتتان را با صبوری و انعطاف پذیری به جوانان بیاموزید. اجازه دهید تا با بحث و گفت و گو، احساس مسئولیت، ارزشمندی و خودکارآمدی در آن ها رشد یابد. در دوران نوجوانی، فرزندان ما دست به شناخت، ماجراجویی، کنجکاوی و خطر کردن می زنند؛ در این جا وظیفه والدین و مربیان است که سعی کنند با گزینش روش های معقول و

است. جوانی، دوره ای است که در آن، فرد با گذر از انواع هیجان ها، آشوب ها و آشفتگی های روحی - روانی گوناگون به سوی رشد اجتماعی سالم در حال تحول است. نتایج تحقیقات بی شماری نشان می دهند نوجوانان و جوانانی که ارتباط صمیمانه و نزدیکی با اعضای خانواده شان دارند و از بودن در جمع آن ها احساس رضایت و شادی می کنند، کم تر به دنبال رفتارهای ناسالم می روند. از جمله راه کارهای مؤثری که والدین می توانند به منظور پیشگیری از اعتیاد جوانان و نوجوانان به مصرف مواد مخدر به کار بندند، عبارت اند از:

۱- معیارهای «خوب بودن» و «بد بودن» را به فرزندانشان یاد بدهند و ارزش های پسندیده اخلاقی، رفتارهای مناسب اجتماعی، انتظارات جامعه از یک نوجوان مسئول، اهمیت رشد و بالندگی نوجوان برای پیشرفت اجتماعی که در آن زندگی می کند و... را به آن ها بیاموزند.

۲- در برابر اجرای مقررات و قوانین حاکم بر خانه، مدرسه و اجتماع، جدی، مسئول و هوشیار باشند. رعایت آیین نامه های انضباطی و ضوابط و قوانین مدونی که در مدارس اجرا می شوند، می تواند مانعی برای بسیاری از کجروی های اجتماعی باشد. اهمیت دادن به نظم و انضباط، داشتن رفتارهای موجه، شیوه تفکر سالم و ... از نکات ارزشمندی است که می توان به نوجوانان و جوانان آموخت.



سنجیده، راه رسیدن به استقلال فردی و رشد اجتماعی را برای آن‌ها روشن سازند.

۶- فرصت‌هایی برای او ایجاد کنید تا مسئولانه درباره کارهای روزانه خودش تصمیم‌گیری کند. به او یاد بدهید که چگونه با افراد دیگر اجتماع ارتباط برقرار کند. برای مثال، زمانی که تنها در جمعی حضور دارد، چه باید بگوید، چکار باید بکند... در نظر داشته باشید اگر او فرد و لنگار و بی‌بند و باری نباشد، در مقابل تعارف دوستانش برای سیگار کشیدن و... مطیع نخواهد شد. هر اندازه که تأثیر دوستان و همسالان جوان بر او زیاد شود، نقش والدین و راهنمایانش برای هدایت او کم‌رنگ‌تر خواهد شد. هر اندازه والدین، جوان را به حال خود واگذارند، او را در برابر محیط و اجتماع آسیب‌پذیرتر ساخته‌اند و بعدها برای این تسلیم باید بهای سنگین‌تری بپردازند. والدین باید با درک تأثیر همسالان بر فرزندشان آنان را برای مقابله با فشارها و تحریکات موجود آماده کنند. توان «نه گفتن» و داشتن رفتاری مستقلانه و صحیح را در آنان باید تشویق و تمجید کرد. باید به جوان یاد داد که «نه گفتن» او دلیل بر احترام او به خودش است. از آن‌ها بخواهید که به هنگام احساس خطر، قدرت ترک محل را داشته باشند.

۷- نسبت به احساس افسردگی، بی‌حوصلگی و انزوای طلبی فرزند نوجوانتان حساس و هوشیار باشید. نوجوانی که دچار افکار پریشان و مایوس‌کننده می‌شود، قابل تأمل و بررسی است؛ زیرا او اساساً پیامدهای رفتاری خودش را نمی‌داند. افسردگی برای این گروه از نوجوانان ممکن است زمینه‌ساز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی مثل: روی آوردن به سیگار، مواد مخدر، اعتیاد، فحشا، بزهکاری و... شود. والدین باید رفتارها و عادات فرزندان نوجوانشان را که احتمال می‌دهند به دلایلی منجر به افسردگی در آنان شود، مدنظر داشته باشند.

۸- واقعیت‌های اجتماع را به فرزند نوجوان (یا جوانتان) گوشزد کنید. گروهی از والدین تصور می‌کنند با مطرح نکردن مشکلات گوناگون جامعه و سرپوش گذاشتن بر حقایق تلخ زندگی، روشی مناسب برای حمایت از فرزندشان انتخاب می‌کنند. در حالی که آنان نیاز دارند اطلاعات صحیحی درباره مسائل جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، داشته باشند و در این زمینه، بهترین راه کار آن است

که پدر و مادر سعی کنند با یافتن منابع و مدارک علمی و موثق، اطلاعات و دانسته‌های خانواده‌شان را ارتقا دهند و راهنمای معتمدی برای فرزندانشان باشند. هدایت سالم والدین و مریبان دلسوز بسیار ارزشمندتر از دوستی‌های بحران‌زا و دشواری‌آفرین است. (اینترنت)

به طور خلاصه آن‌چه والدین می‌توانند درباره مواد مخدر به نوجوانشان بیاموزند، می‌تواند در زمینه پزشکی (آسیب‌های بدنی ناشی از مصرف مواد، مثل: ابتلای به ایدز، هپاتیت و انواع بیماری‌های قابل انتقال از طریق تزریق) یا روان‌شناسی (آسیب‌های رفتاری ناشی از مصرف مواد مثل: بزهکاری، فحشا، جنایت،...) یا حتی عواقب قانونی دستگیر شدن همراه با مواد مخدر و مسایل قضایی متعاقب آن باشد. (لامار، ۲۰۰۲) آن‌ها باید از همان ابتدا «مواد» را نپذیرند. آن‌ها باید چنان تعلیم ببینند که اساساً هیچ گرایشی به مواد مخدر پیدا نکنند و با قاطعیت تمام، دست رد به سینه دوستان و افراد ناباب جامعه بزنند. نوجوانان و جوانان می‌توانند با استفاده از یادگیری مهارت‌های زندگی و شیوه‌های حل مشکلات، راه‌های مقاومت و استقامت در برابر مصرف مواد را بیاموزند. منظور از مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی است که:

● نوجوان را برای ورود به اجتماع و زندگی جمعی آماده می‌سازند.



● به کودک یا نوجوان کمک می‌کنند تا در کنار آموزش علوم و فنون مختلف، بتواند شناخت درستی نسبت به خود، سایر افراد و محیط به دست آورد و به حل مشکلات خود و اجتماعش یاری رساند.

● موجب پرورش استعدادها و توانایی‌های نوجوان می‌شوند تا او بتواند با چالش‌ها و مشکلات زندگی روزمره مقابله کند. (DFEE CIRCULAR, ۴/۹۵)

برخی از مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از: مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری مناسب، مهارت برقراری روابط اجتماعی با دیگران، اعتماد به نفس برای ورود به اجتماع، شناخت خطرهای گوناگون، مهارت تفکر انتقادی، نوع دوستی و همدلی، شناخت هویت ملی خود، احترام به حقوق افراد، توانایی «نه» گفتن به خواست‌های غلط دیگران، شناخت خود و استعدادهای خود، انتخاب هدف‌های واقع بینانه برای زندگی، داشتن تفکر خلاق، روحیه استقلال‌طلبی و مسئولیت‌پذیری، روش حل اختلاف، داشتن نگرشی مثبت به زندگی،...

نگرش‌ها و عاداتی که بچه‌ها، در دوران کودکی از پدر و مادر خود می‌آموزند، پایه و بنیانی برای بسیاری از تصمیم‌گیری‌های آینده آنان خواهد بود. اغلب نوجوانان ۱۳-۱۲ ساله شاید هنوز آمادگی پذیرش خطرها و مضرات ناشی از اعتیاد را نداشته باشند، اما به راحتی می‌توانند درس‌های ساده‌ای درباره نحوه تصمیم‌گیری صحیح، اطاعت از قوانین و مقررات خانه و مدرسه (اجتماع)، نحوه حل مسائل و مشکلات روزانه، مسئولیت‌پذیری و تقویت خود پنداره‌شان یاد بگیرند. به عنوان پدر و مادری آگاه به مسائل و مشکلات

نوجوانان، همواره باید محبت کردن به آنان را به خاطر داشت. آن‌ها باید دریابند که می‌توانند به پدر و مادر خود اعتماد کنند و نگرانی‌ها و تشویش‌هایشان را در زندگی - هر چه باشد - با آن‌ها در میان گذارند. نتایجی که طی پژوهش‌های گوناگون به دست آمده است نشان می‌دهد نوجوانانی که از بودن در خانواده‌شان احساس رضایت و خشنودی داشته‌اند و روابط صمیمی و گرمی بین اعضای خانواده آنان حاکم بوده است، کم‌تر به دنبال استفاده از سیگار، الکل و انواع مخدرها بوده‌اند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که بسیاری از خانواده‌ها می‌توانند با برقراری روابط سالم بین اعضای خود و ارائه آموزش‌های صحیح و زودهنگام به فرزندان‌شان، آنان را از ابتلا به بسیاری از معضلات و گرفتاری‌های گوناگون اجتماعی نجات دهند. هیچ‌گاه تأثیر خودتان را بر افکار، اندیشه‌ها و آینده نسل جوان جامعه دست کم نگیرید.

#### منابع:

- اکبری، ابوالقاسم: مشکلات نوجوانی و جوانی، انتشارات ساوالان، چاپ دوم، ۱۳۸۱.
- فرجاد، محمد حسین: آسیب‌شناسی کجروی‌های اجتماعی، انتشارات قوه قضائیه، چاپ اول، ۱۳۸۳.
- پیکه‌هارت، کارل: کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان، ترجمه مسعود هرمان، انتشارات صابرین، چاپ دوم، ۱۳۸۰.
- GROWING UP DRUG, EBOOK, 1998.
- DRUG PREVENTION AND SCHOOL, DFEE CIRCULAR 4/95, 1995.
- MARIJA, SNIIECKUTE, JUVENILE DELINQUENCY AND THE FAMILY, 1998.
- LAMAR, ALEXANDER, GROWING UP DRUG FREE: 2002.